

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE UNIVERSITAS SEBELAS
MARET SURAKARTA TAHUN 2017**



SKRIPSI

Oleh:

PRIMADIO RENDRA PRASTA

K5613064

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Primadio Rendara Prasta

NIM : K5613064

Jurusan/Program Studi : POK/ Pendidikan Kejuruan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2017”. Ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2018

Yang membuat pernyataan

Primadio Rendra Prasta

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE UNIVERSITAS SEBELAS
MARET SURAKARTA TAHUN 2017**

Oleh:
PRIMADIO RENDRA PRASTA
K5613064

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2018**

PERSETUJUAN

Nama : Primadio Rendra Prasta

NIM : K5613064

Judul Skripsi : TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE UNIVERSITAS
SEBELAS MARET SURAKARTA TAHUN 2017.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji Program Studi Pendidikan Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Januari 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Agustiyanto, M.Pd
NIP. 196808181994031001

Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or
NIP. 198603052010121005

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : PrimadioRendraPrasta
NIM : K5613064
Judul skripsi : Tingkat KondisiFisikAtlet Karate
UniversitasSebelasMaret Surakarta Tahun 2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hariSenin, tanggal 29Januari 2018. Dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. BambangWijarnarko, M.Kes.	_____	_____
Sekretaris	: SlametWidodo, M.Or.	_____	_____
Anggota I	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.	_____	_____
Anggota II	: Rumi IqbalDoewes, S.Pd.,M.Or.	_____	_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret,

Kepala Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
NIP 196101241987021001

Drs. Agustiyanto, M.Pd.
NIP 19680818 199403 1 001

MOTTO

Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya Allah selalu bersama kita. (QS. At-Taubah 40)

Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui (QS. Al-Baqarah 216)

Kita boleh saja kecewa dengan apa yang telah terjadi, tetapi jangan pernah kehilangan harapan untuk masa depan yang lebih baik (Bambang Pamungkas)

Gunakan waktu mudengan hal yang bermanfaat, karena waktu mutaksepanjang yang kaupikirkan (penulis)

PERSEMBAHAN

Skrpsi ini saya persembahkan :

Kedua orang tuasaya yang saya cintai bapak Bambang Endriyanto dan Ibu Sri Kusrini.

“Terima kasih bapak ibu yang selalu mendukung saya tak bosan-bosan memberikan nasihat dan doa restu kepada saya, terima kasih telah mau membesarkan anak yang banyak menyusahkan ini, saya berjanji kelak bapak ibu akan bangga dengan saya”.

Anggun Diah Puspitasari

“Terima kasih ku ucapkan kepadamu yang selalu menyemangati ku, selalu ada setiap ku merasa down dan selalu diandalkan dan tak bisaku balas dengan apa-apa, semoga kita sukses bersama”

Teman seperjuangan Penkepor 2013

“Terima kasih telah berjuang bersama dalam perkuliahan sertamemberikan cerita, pengalaman dan banyak hal selama kurang lebih 4 tahun ini. Semoga kita bias berjumpa lagi dengan kesuksesan kita masing-masing”.

UKM Karate Universitas Sebelas Maret Surakarta

“Terima kasih sudah memberi izin penelitian kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik”

Almamater UNS Surakarta.

“Terima kasih telah memberikan pengalaman yang luar biasa. Saya bangga bias menuntut ilmu di sini.

ABSTRAK

Primadio Rendra Prasta. TINGKAT KONDISI FISIK ATLET KARATE UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA TAHUN 2017. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Oktober 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet karate Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2017.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2017 yang berjumlah 19 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini, adalah *Purposive Sampling*. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data tingkat kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan data tahan. Tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah serangkaian tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil bahwa 16,54% diantaranya memiliki kemampuan “baik sekali”, 15,79% diantaranya memiliki kemampuan “baik”, 23,31% diantaranya memiliki kemampuan “cukup”, 24,81% diantaranya memiliki kemampuan “kurang”, dan 19,55% diantaranya memiliki kemampuan “kurang sekali”.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara umum didapatkan hasil tingkat kondisi fisik atlet karate Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2017 yang berjumlah 19 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, 16,54% diantaranya memiliki kemampuan “baik sekali”, 15,79% diantaranya memiliki kemampuan “baik”, 23,31% diantaranya memiliki kemampuan “cukup”, 24,81% diantaranya memiliki kemampuan “kurang”, dan 19,55% diantaranya memiliki kemampuan “kurang sekali”.

Kata kunci: Kondisi fisik, karate.

ABSTRACT

Primadio Rendra Prasta. LEVEL OF PHYSICAL CONDITIONS ATLET KARATE UNIVERSITY ELEVEN MARCH SURAKARTA 2017. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education University Sebelas Maret Surakarta. October 2017.

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of karate athletes Sebelas Maret University Surakarta Year 2017.

The type of research used is descriptive quantitative research. The population in this study is athletes karate Sebelas Maret University Surakarta Year 2017 which amounted to 19 people consisting of men and women. The sampling technique used in this research is Purposive Sampling. The data collected in this research are physical condition level data such as speed, agility, flexibility, leg muscle power, arm muscle power, and data resistant. Test and measurement used to collect data is a series of tests and measurements of the level of physical condition Data analysis techniques used in this study is descriptive by first test requirements such as validity test, reliability test, and normality test.

After doing the research, it was found that 16.54% of them have the ability "very good", 15,79% of them have ability "good", 23,31% of them have ability "enough", 24,81% of them have ability "less ", And 19.55% of them have the ability "less once ".

Based on the result of the research, it can be concluded that generally obtained the level of physical condition of karate athletes of Sebelas Maret University Surakarta in 2017 which amounted to 19 people consisting of male and female, 16.54% of them have the ability "very good", 15,79% among them have "good" ability, 23,31% of them have ability "enough", 24,81% of them have ability "less", and 19,55% of them have ability "less once".

Keywords: Physical condition, karate.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan YME. Karena telah memberi rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan, dan keselamatan. Atas kehendakNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Universitas Sebelas Maret Surakarta 2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof.Dr. JokoNurkamto M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan IlmuPendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Drs.Agustiyanto, M.Pd., selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing II, yang selalumemberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Penkepor FKIP Universitas Sebelas Maret, yang mengajar saya sehingga saya mendapat ilmu yang bermanfaat bagi penyusunan skripsi ini dan kehidupanya saya kelak.
6. Seluruh pimpinan dan staf karyawan Penkepor dan FKIP UNS yang turut membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UNS angkatan 2013, terima kasih atas segala dukungan, motivasi, kebersamaan, dan semangat kalian selama ini.

8. Teman-teman dekat saya Lingga, Agung, Falih, Irza, Wahyu, Shodiq, Faizin, Darma, Rofii, Anggun yang selalu membantu saya disaat saya sedang membutuhkan bantuan dari mereka.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga semua amal baik tersebut mendapatkan imbalan yang setimpal dari Tuhan YME. Akhirnya penulis berharap hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Oktober2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR.....	6
A. KAJIAN PUSTAKA	6
1. Olahraga Beladiri	6
2. Beladiri Karate	8
a. Sejarah Karate.....	8
b. Pengertian Karate.....	11
c. Teknik Dasar Karate	13

3.	Kondisi Fisik.....	16
4.	Faktor Kondisi Fisik	18
a.	Tinggi Badan	19
b.	Berat Badan	19
c.	Kecepatan	19
d.	Kekuatan Otot Perut	21
e.	Kekuatan Otot Tungkai.....	22
f.	Power Otot Tungkai.....	23
g.	Power Otot Lengan	24
h.	Kelincahan	25
i.	Kelentukan	28
j.	Daya Tahan	30
5.	Hubungan Karate dalam Setiap Variabel dan Peranannya	31
B.	KERANGKA BERPIKIR	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		39
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
1.	Tempat Penelitian.....	39
2.	Waktu Penelitian.....	39
B.	Desain Penelitian	40
C.	Populasi dan Sampel	40
1.	Populasi Penelitian.....	40
2.	Sampel Penelitian	40
D.	Teknik Pengambilan Sampel.....	41
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	41
F.	Teknik Uji Reliabilitas Instrumen.....	42
G.	Teknik Analisis Data.....	42
H.	Prosedur Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		42
A.	Hasil Penelitian.....	42
1.	Deskripsi Data	42
a.	Hasil Tes Body Mass Index (BMI).....	42

b. Hasil Tes Lari 20m	45
c. Hasil Tes Shuttle Run	45
d. Hasil Tes Sit and Reach.....	46
e. Hasil TesStanding Broad Jump	46
f. Hasil Tes Push Up.....	47
g. Hasil Tes Sip Up.....	47
h. Hasil Tes VO ₂ max	47
2. Hasil Uji Persyaratan Analisis.....	48
B. Pembahasan	48
1. Hasil Pengukuran	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	50
A. Simpulan.....	50
B.. Implikasi	50
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2. Rincian Kegiatan dan Waktu Penelitian	41
Tabel 3. Norma Cabang Olahraga Karate	44
Table 4. Histogram Nilai Rata-rata dari masing-masing kategori	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Lari20m.....	56
Gambar 2. Sit Up.....	57
Gambar 3. Leg Dynamometer.....	58
Gambar 4.Standing Broad Jump.....	58
Gambar 5. Push Up.....	60
Gambar 6. Shuttle Run.....	61
Gambar 7. Sit and Reach.....	62
Gambar 8. MFT.....	63
Gambar 9.TesTinggiBadan	79
Gambar 10.TesBeratBadan.....	78
Gambar 11.TesLari 20meter.....	79
Gambar 12.Tes Sit Up.....	80
Gambar 13.Tes Standing Broad Jump.....	80
Gambar 14.Tes Push Up.....	80
Gambar 15.Tes Shuttle Run.....	81
Gambar 16.Sit and Reach.....	82
Gambar 17.Tes MFT.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	55
Lampiran 2. Data Tes Tinggi Badan	64
Lampiran 3 Data Tes Berat Badan	65
Lampiran 4 Data Tes Lari 20m	66
Lampiran 5 Data Tes Sit Up	67
Lampiran 6 Data Tes Standing Broad Jump	68
Lampiran 7 Data Tes Push Up	69
Lampiran 8 Data Tes Daya Tahan	70
Lampiran 9 Data Tes Shuttle Run	71
Lampiran 10 Data Tes Sit and Reach	72
Lampiran 11 Data Tes Kekuatan Otot Tungkai (Leg Dynamometer) ..	73
Lampiran 12 Data Hasil Pengukuran	73
Lampiran 13 Norma Karate	74
Lampiran 14 Data Hasil Perhitungan	75
Lampiran 15 Langkah Penghitungan	76
Lampiran 16 Hasil Perhitungan	77
Lampiran 17 Dokumentasi	78
Lampiran 18 Surat Pengajuan Judul Skripsi	83
Lampiran 19 Validasi Proposal Skripsi	84
Lampiran 20 Surat Permohonan Izin Penyusunan Skripsi	85
Lampiran 21 Surat Keputusan Dekan FKIP	86
Lampiran 22 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Dekan	87
Lampiran 23 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Rektor	88
Lampiran 24 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Instansi	89
Lampiran 25. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	90